IMPOTRIVA SIONISMULUI, IMPOTRIVA ORICĂRUI CURENT NAȚIONALIST IMPERIALIST

Imperialiștii turbă de mânie când urechile lor aud, ochii lor văd și pasii simt cum terenul le fuge de sub picioare. Cu furie primesc ei loviturile grele care îi isbesc din partea frontului păcii și al socialismului, cu venin înregistrează toate știrile de progres din țările cu democrație populară.

In condițiile acestea, imperialiștii încearcă cu disperare să folosească arma lor cea mai ascuțită, naționalismul. Exploatatorii de toate neamurile aruncă aceste săgeți cu venin, ei își încordează sforțările pentru a înșela massele muncitoare.

Clasa muncitoare condusă de partidul ei de avantgardă, Partidul Muncitoresc Român, învață zi de zi să se ferească de ghiara ascuțită și vătămătoare a naționalismului burghez.

Sub forme diverse, acest naționalism presară neîncredere în rândurile populației muncitoare și una din aceste forme este și sionismul. Îndreptată împotriva democrației populare din țara noastră, cât și în celelalte democrații, propaganda sionistă este pusă la cale de imperialiști pentru a opri mersul înainte al clasei muncitoare, pentru a distruge UNITATEA CLASEI MUNCITOARE căreia ei îi opun unitatea națională cel mai mârșav motiv de exploatare și de desbinare a celor ce muncesc.

Sioniștii bat toba nebunește pentru imigrări, uzitând de minciuni sfruntate și susținând astfel conștient interesele imperialiștilor care astăzi ajută reînvierea fascismului și hitlerismului în Germania Occidentală, a acelora care acoperă criminalii de război, a acelora care trag ițele unui nou război.

Oamenii muncii evrei nu se identifică însă cu interesele meschine și blestemate ale exploatatorilor, ci ei prețuesc faptul că pentru prima oară ei sunt liberi în țara noastră, prețuiți după capacitățile lor, după meritele lor. In fața tuturor oamenilor muncii din țara noastră se deschide orizontul luminos la a cărui bază stă progresul nostru economic, pentru a cărui largă desvoltare sunt chemați să participe cu tot talentul și elanul lor, oamenii științei, tehnicei și artei, evrei, într'o patrie în care nu există nicio deosebire între fii săi de diferite naționalități.

Pentru construirea unei vieți noi, oamenii muncii evrei în jurul Comitetului Democrat Evreiesc trebue să se călăuzească pe linia principală de colaborare cu oamenii muncii români sau de altă naționalitate.

Cu prisosință, tineretului, în ajunul creării organizației unice, îi revine sarcina de a lupta cu dârzenie împotriva curentelor naționaliste ca antisemitismul, sionismul, șovinismul, de a demasca pe toți acești diversioniști, unelte ale burgheziei de orice naționalitate, pentru că numa i astfel se va făuri o viață nouă, o unitate deplină a celor ce muncesc, numai așa se va putea înfăptui orânduirea socialistă în țara noastră.

Recorduri mondiale... cu tâlc!

MULTE PERFORMANȚE ALE SPORTIVILOR DIN APUS AU ACTE DE NAȘTERE FALSIFICATE

In luna lulie 1947, ziarele sportive din Apus au publicat următoarea știre din Stockholm:

«In cadrul concursului de atletism desfășurat în orășelul Orebro, atletul Umedalen (adevăratul lui nume: Erick Johanson), a aruncat ciocanul la 57 metri și 41 cm., stabilind astfel un nou record suedez.

A doua zi, la Troblettam, același Johanson reușește cu o aruncare de 56 m. și 32 cm., să câștige proba de ciocan.

Dar recordul stabilit de Umedalen nu a rezistat decât două zile, căci atletul So Erikson stabilește la Gotebörg un nou record suedez, aruncând ciocanul la 58 m. și 56 cm.

In jurul acestor excepționale performanțe, ziarele din occident au făcut mare vâlvă.

Peste o săptămână, o nouă știre din Stockholm anunța că cele două recorduri nu pot fi omologate, deoarece au fost stabilite cu un ciocan mai ușor cu o jumătate de kilogram decât cel reglementar.

Anchetele întreprinse în jurul acestor fraude au dus la descoperiri senzaționale:

ERICK JOHANSON, înainte de concurs, dădea judecătorilor spre verificare, un ciocan veritabil, iar apoi — cu «mâna» — îl schimba cu unul mai ușor.

Uneori singur arunca ciocanul fals, realizând performanțe senzaționale și stabilind noui recorduri, altădată «împrumuta» ciocanul miraculos compatriotului său Bo Erickson, dându-i și acestuia posibilitatea să devină «vedetă» sportivă.

Această escrocherie a fost descoperită imediat după ce Bo Erickson a stabilit noul «record» suedez, cu o aruncare de 58 m. 56 cm. In timpul înregistrării acestui «record», judecătorii au cântărit ciocanul și au descoperit falsul: el cântărea cu o jumătate de kilogram mai puțin decât cel normal.

Judecătorii, care știau greutatea ciocanului până la concurs, au bănuit substituirea lui. Au făcut imediat o percheziție la vestiar și acolo în geamantanul lui Johanson au descoperit al doilea ciocan, același pe care-l cântăriseră înaurtea concursului.

Cei doi gemeni

Dar aceasta nu este prima înșelătorie depe terenurile sportive din occident.

La New-York de exemplu, fondistul Murrey a declarat oficialilor că vrea să stabilească un nou record la alergarea de 24 ore.

Tentativa de record a lui Murrey a produs senzație în cercurile sportive ale Americii.

In ziua fixată pentru doborârea stranului record, mii de curioși înconjurau seară terenul de sport.

Chiar din plecare, Murrey pornește vijelios, entuziasmând pe cei prezenți. In tempo-ul acesta a mers câteva ture de stadion, dar apoi s'a oprit, ducându-se în vestiar pentru a se răcori. După câteva minute de odihnă, el a apărut din nou pe pistă și cu forțe proaspete își continuă nebuneasca fugă.

Etapele acestea s'au repetat de nenumărate ori. După 12 ore de alergare, Murrey arată tot atât de vioi și de bine dispus ca și la început.

Această voiciune nesecată, această rezistență continuă, deveniseră — până la urmă — foarte suspecte judecătorilor. Toată lumea era bănuitoare. Ceeace stabilea Murrey pe pistă, depășea orice putere omenească.

Câțiva dintre judecători, urmărindu-l pe Murrey, în vestiar, au rămas înmărmuriți, văzând, în loc de unul, doi Murrey!!!

S'a aflat apoi, că cei doi Murrey erau frați, semănând perfect unul cu celălalt. Schimbându-se reciproc, ei se odihneau pe rând.

Desigur că recordul stabilit în acest fel, n'ar fi fost bătut niciodată de un singur om.

Din fericire, manopera frauduloasă a celor doi frați gemeni a fost descoperită și falsul record nu s'a omologat.

Recorduri frauduloase și totuși omologate

Dacă cele două excrocherii de mai sus au fost demascate, foarte multe recorduri ale sportului burghez — stabilite tot prin înșelăciune — au rămas omologate.

In privința aceasta vorbește cazul Logan.

Imediat după ce vestita înnotătoare Ederle a traversat înnot Canalul Mânecii, britanica Logan a declarat, că este gata să încerce doborârea recordului realizat de Ederle.

Și într'adevăr, într'o bună zi, ziarele au anunțat că Logan a traversat Canalul, stabilind, cu această ocazie, un nou record. Sportivii din occident au salutat succesul obținut de Logan, oferindu-i un dar de 1000 de lire.

Adevărul a fost lămurit chiar de către vedetă.

După o lună dela stabilirea recordului, Logan s'a prezentat la redactia celui mai mare ziar londonez și în fața tuturor redactorilor de sport, a declarat:

«Sunt mulțumită că am putut să dovedesc neseriozitatea oficialilor noștri. Am stabilit un nou record mondial, dar o bună parte din drum am parcurs-o în ambarcațiunea care mă însoțea.

Am recurs la această excrocherie, pentru a dovedi că toate traversările de acest gen, făcute fără un control prea sever, pot fi întotdeauna falsificate.

Dealtfel, eu sunt convinsă că toate recordurile existente — la această probă — sunt falsificate».

In jurul acestei declarații, s'a produs un mare scandal, dar afirmațiile convingătoare ale înnotătoarei Logan nu au putut fi desmințite de nimeni.

(după «Sovietski Sport»).

N. N. — *Ziarul „Belgique Sports" publică, într'un număr recent, următoarele:*

„Americanii Cerdes, More, Blum și Redi, patru necunoscuți care nici n'au luat parte la J. O. dela Londra, au stabilit un nou record mondial la 4 x 200 m. crawl în 7 min. 55 sec 1, (știre comunicată de o agenție americană).

Dumneavoastră credeți în acest timp? Eu nu! Există — fără îndoială — unele lucruri care „șchioapătă"... Poate distanța! Timpul cu siguranță. Căci recordul lumii la 4 x 200 m. crawl este de 8 min. 46 sec., record stabilit în 1948 de Walter Ris, Wolf, Lane și Smith. Știrea vorbește despre timpul 8 min. 11 sec. 2 ca despre vechiul record mondial al probei... De unde vine acest timp? Ar putea fi la 4 x 200 yarzi rawl? Dar, nu, căci timpul oficial la 4 x 200 yarzi crawl este de 8 min. 24 sec. 3 (cel omologat).

Atunci?..."

Și aici este — fără îndoială — ceva care „șchioapătă". Americanii — ca toți burghezii, dealtfel, — în goana lor pentru recorduri și mărire, folosesc orice fel de mijloace. Pentru ei nu interesează dacă aceste mijloace sunt sau nu corecte.

DE VORBĂ CU CAMPIONUL HALTEROFIL ȘTEFAN ȘTEFAN

MUNCITOR LA MONITORUL OFICIAL

Ștefan Ștefan, recentul campion național de haltere la categoria cocoș, este muncitor tipograf la Monitorul Oficial.

In vârstă de numai 18 ani, Ștefan este fruntaș în muncă și la învățătură și de Duminecă fruntaș și în sport.

L-am găsit pe tânărul campion la lucru.

Pentru cei ce nu-l cunosc, tânărul sportiv este de statură mică, cu o figură de copil, care numai a halterofil nu pare.

Observat mai de aproape, recordmanul pare ce este: un sportiv.

Intrebându-l cum a ajuns la această performanță doborând recordul național, tânărul ne răspunde:

— „Este normal să-mi puneți această întrebare — m'au întrebat de altfel și alții — deoarece practic numai de patru luni acest sport și prin munca depusă am luat-o înainte altora, mai vechi.

Dar după un antrenament continuu, pentru care aduc mulțumiri maestrului meu Ștefan Petrescu, am ajuns să-mi însușesc taina halterelor.

CU OCAZIA UNIFICARII TINARETULUI, AM VRUT SA ADUC CEVA NOU IN CINSTEA UNIFICARII TINERILOR MUNCITORI.

Cu un efort în plus, față de cel obișnuit la antrenamente și alte întâlniri, am realizat cifrele pe care le cunoașteți: 51,800 kgr. la proba smuls, la stilul împins 47,800 kgr. iar la aruncat 65.800 kgr.

Am bătut astfel recordul gălățeanului Gospodinov, cu un total de 19,150 kg. mai mult decât vechiul record".

Ne spune apoi cum a început să practice acest sport.

A încercat prima dată cu baxul. Văzând apoi pe Ștefan Petrescu — halterofilul dela M. O. ridicând halterele, și-a pus în gând să-l practice, iar mai târziu când va ajunge halterofil de valoare să facă și lupte.

— „Sport — dacă poate fi numit sport — am făcut și înainte, când eram copil. Alergam și săream peste frânghie. Mijloace nu aveam, pentru a face sport complect.

Astăzi, prin grija Partidului Muncitoresc Român pentru tineret, prin mijloacele pe care ni le-a pus la dispoziție, pot afirma că într'adevăr fac sport.

In viitor îmi voi continua cu mai multă sârguință antrenamentele pentru a-mi dobori propriul meu record".

Cu acest cuvinte Ștefan Ștefan își încheie declarațiile reluându-și lucrul.

VÂRFURILE SPORTIVE DIN ARAD ȘI TIMIȘOARA

conduc Duminică echipele de difuzare a ziarului nostru

Pentru întrecerea în difuzarea ziarului nostru dintre județenele OSP Timișoara și Arad, ce va avea loc Duminică 27 Februarie, s'a format echipele de difuzare. Printre conducătorii acestor echipe sunt sportivi de frunte din cele două orașe. Astfel SOETER, RITTER, IRMA PUSCH, EDITH TREYBALL vor conduce grupe de distribuire la Timișoara iar MIHAIL BOTEZ, BACUT și GRUNWALD la Arad.

Intrecerea a provocat o emulație puternică printre cluburile sportive ale celor două Județene, care vor fi prezente în totalitatea lor în acțiunea de difuzare.

SPORTIVUL TIMIȘOREAN VASILE LUPULEAC, MUNCITOR FRUNTAȘ IN PRODUCȚIE, ÎNTÂMPINĂ UNIFICAREA TINERETULUI LUÂNDU-ȘI NOI ANGAJAMENTE

Tineretul sportiv din întreaga țară întâmpină unificarea organizațiilor de tineret prin muncă, prin depășiri de norme în vederea realizării Planului de Stat. In ritmul atâtor întreceri socialiste din câmpul muncii, motociclistul timișorean Vasile Lupuleac— întâmpină istoricul eveniment al unificării tineretului luându-și noi angajamente în muncă.

*

Motociclistul LUPULEAC — a îndrăgit încă de mic copil sportul cu motor, dar nu a avut posibilitatea să-l practice. Este șofer la Sindicatul Hidraulic Timiș-Bega și la Divizia de lucrări Hidraulice din Banat. Lupuleac a parcurs peste 7.200 km. într'un timp relativ scurt fără vre'un uzaj al motorului sau defecte în cursele de serviciu.

Dimineața la ora 6 Lupuleac este lângă motocicletă, iar seara la ora 8 îl găsim tot în garaj. Un adevărat exemplu de conștiinciozitate.

*

— „Am participat la multe concursuri inter-grupări, sau inter-orașe și doresc să reprezint muncitorimea timișoreană și la concursuri cu caracter național", — este dorința lui Lupuleac Vasile.

La concursul de deschidere al sezonului motociclist din 20 Februarie — desfășurat sub semnul unificării Organizațiilor de tineret, Lupuleac cu motocicleta N. S. U. — 350 cmc. s'a clasat pe locul 2. După ce se desparte de garaj, tânărul sportiv studiază diferite probleme. Găsindu-l citind, ne-a spus:

LUPULEAC VASILE
din Timișoara cel mai talentat muncitor-șofer-sportiv la 350 cmc. cursă — din Sindicatul Transporturi

— „Numai învățând cât mai mult vom putea deveni cetățeni conștienți de care are nevoie țara."

*

Intrebându-l cum întâmpină Unificarea tineretului — Vasile Lupuleac ne vorbește de angajamentele luate și pe care le vrea traduse în fapt până la data congresului. Astfel, va difuza singur 100 exemplare din ziarul „Tânărul Muncitor", — va angrena în întreceri socialiste 6 tovarăși din Sindicat, va învăța șahul și va parcurge oricâte curse în interesul serviciului fără vreo pană de motor, reparându-și singur eventualele piese defecte — făcând astfel o economie în sumele afectate de serviciu pentru întreținerea vehicolelor.

*

In privința palmaresului său sportiv, redăm propriile lui cuvinte:

— „Nu interesează rezultatele de eri, — ci acelea de mâine. Azi ne-am învățat să privim mai departe, deaceea ce am făcut e puțin. Viitoarea Organizație a Tineretului revoluționar ne va deschide nouă sportivilor perspective noui și ne va călăuzi spre socialism".

DIMITRIE ȚĂRAN
Corespondent

A APĂRUT

București
NEPSPORT

Organ central în limba maghiară al O. S. P.
Se găsește de vânzare la toate debitele din țară

Școala de oficiali de atletism din București își va deschide cursurile la începutul lunii Martie

In primele zile al lunii Martie, districtul de atletism București, inaugurează o școală pentru oficiali, simultan cu o alta organizată de Districtul Craiova.

Este dela sine înțeles, că în acest an, al marei bătălii atletice, numeroasele concursuri, care figurează în calendarul FRA, vor avea nevoie de asistența unui corp numeros și competent de oficiali.

In afară de acest lucru, știm prea bine cu toții, că rândurile oficialilor bucureșteni sunt astăzi mult sărăcite, și că mulți dintre vechii „oficiali de drept" nu mai corespund nevoilor actuale ale atletismului bucureștean.

*

In această situație, din îndemnul FRA, Districtul București a hotărît începerea acestei școli, nouă ca aspect și structură, care se adresează în special massei muncitoare, elevilor și studenților, pentruca, cu absolvenții acestei școli să se pună bazele unui corp de oficiali bcăte n.bp dinte de comitetul federal.

Astfel, organizatorii își doresc prezența unui cât mai mare număr de elevi, număr care datorită condițiunilor de participare, ar putea întrece chiar cifra de o sută.

*

Școala propriuzisă, va avea două părți, bine distincte: una teoretică și a doua de practică pe stadion — Cursurile vor avea loc zilnic, seara la o oră care se va stabili ulterior, de comun acord cu cei înscriși, oră care să poată mulțumi pe toți și care să nu necesite eșirea din producție pentru aceste cursuri.

Materiile de curs

Oricum materiile au fost repartizate astfel pe număr de ore:

1. Educație ideologică (6 ore + 3 ore seminar).
2. Regulament — a) teoretic — concursuri (2 ore), — probe (6 ore). materiale (4 ore). b) practic (12 ore).
3. Rolul și îndatoririle oficialilor (2 ore + 1 seminar).
4. Tehnica atletismului' a) generalități — alergări, sărituri, aruncări, probe combinate. b) atletism masculin, c) atletism femenin (total 6 ore).
5. Organizarea concursurilor și amenajarea terenurilor (4 ore + 2 seminar).
6. Construcții, amenajări (orientare), (2 ore + 1 seminar).
7. Psihologia atletului în concurs (2 ore).
8. Prim ajutor (1 oră + 1 seminar).
9. Istoricul atletismului (2 ore și 1 seminar), Adică în total 56 de ore de curs, repartizate pe un interval de 15 sau 30 de zile, a 3 ore sau 1—2 ore zilnic.

*

Inscrierile se primesc la Districtul București, din strada Grigore Alexandrescu 86 — prin Dorobanți.

ANTRENAMENTUL DE IARNĂ AL ÎNNOTĂTORILOR

1.—CONDIȚIA FIZICĂ

de Prof. N. DUMITRESCU

Deobicei înnotătorii își întrerup activitatea brusc. Ultimul concurs este ținut într'o zi răcoroasă de toamnă, iar după acest ultim efort ei intră în lunga perioadă de odihnă care ține 7—8 luni.

La sfârșitul sezonului, înnotătorii se găsec în cea mai bună formă. 4—5 luni de antrenament sunt destule pentru a obține rezultate bune, însă lipsa unei continuități forțează înnotătorii să piardă în timpul sezonului așa zis mort, tot ceea ce câștigaseră în timpul verei. La reluarea antrenamentului, în anul următor, ei trebue să depună o muncă tot atât de mare pentru a se ridica la același nivel de antrenament.

Se pune deci problema ce trebue să facă înnotătorii în lunga perioadă de „sezon mort"?

Evident, este de dorit ca ei să-și păstreze acea stare de antrenament, pentru ca la reluarea activității în apă să poată fi capabili de progres.

Greșeala mare pe care o fac înnotătorii noștri este că trec imediat după sezonul de vară, în perioada de odihnă.

Organismul, obișnuit cu acea stare de efort, trecând brusc în perioada de odihnă, suferă un complex de fenomene care nu sunt bune pentru înnotători. Organul care suferă cel mai mult, este inima, care datorită antrenamentelor s'a dilatat. In perioada de repaus, inima nemai fiind supusă la aceiași stare de efort, produce acele fenomene, resimțite de majoritatea înnotătorilor sub formă de „înțepături" și palpitații ale inimei. Musculatura care se desvoltase datorită efortului, începe să slăbească. Proprietățile ei se reduc: musculatura își pierde din elasticitate și din forța de contracție.

Articulațiile își pierd din mobilitate și aceasta este cu atât mai penibil cu cât înnotătorul înaintează în vârstă.

Pentru aceasta, înnotătorul nu trebue să-și întrerupă antrenamentul la sfârșitul sezonului, atunci când curba efortului și gradul de antrenament au ajuns la cel mai ridicat nivel posibil. Antrenamentul trebue continuat. Innotătorii vor face gimnastică suedeză cu programe speciale, întocmite pentru ei, iar ca sport vor practica volley-ball și basket-ball, însă nu în competiții.

„Condiția fizică este o stare fizică specială, rezultată din perfecta sincronizare a antrenamentului fizic cu factorii igienici, în care individul suportă în cele mai bune condițiuni efortul". (Dr. Miron Georgescu). Deci, înnotătorii, în afară de condiția fizică, vor trebui să respecte și condițiunile absolut necesare de igienă ca: alimentație, repaus, îmbrăcăminte.

2. Gimnastica înnotătorilor

Gimnastica este mișcarea cea mai indicată pentru înnotători, pentrucă prin ea se menține și chiar se desvoltă mobilitatea, elasticitatea, forța și rezistența, calități dobândite de înnotători în timpul antrenamentului de vară.

Programele de gimnastică pentru înnotători, trebuesc conduse de profesori de educație fizică. Durata unui program va fi de o oră și jumătate.

Toate aceste mișcări trebuesc executate, economisind forțele, cu mare justețe, dar cu corectitudine.

Afară de gimnastică, înnotătorii vor juca volley și basket-ball pentru a-și mări rezistența, însă cu condiția să nu abuzeze prea mult de aceste jocuri. Se recomandă în special *antrenamentele* de volley și basket-ball.

Astfel, înnotătorii, continuându-și activitatea cu ședințe alternative de gimnastică, de volley și basket-ball, vor reîncepe activitatea în bazin în cea mai bună formă.

Este contraindicat de a se practica sporturi ca: atletism, boxul, scrima, foot-ball, rugby, hockei și ski.

Iată mai jos un model de program de gimnastică pentru înotători:

3. Program de gimnastică pentru înnotători

EXERCIȚIUL 1. — Mers și alergare. Mers 150—200 metri, apoi alergare 100—150 metri. După aceea desfășurare în coloană de gimnastică.

EXERCIȚIUL 2. — Din poziția „stând" se leagănă brațele „înainte" sus cu ridicarea pe vârfuri, apoi se duc brațele prin înainte, jos și înapoi cu îndoirea genunchilor. Mișcarea se execută în continuare de 10 ori.

EXERCIȚIUL 3. — Ghemuit pe patru labe se depărtează treptat picioarele și se apropie la loc. Se execută de 5—6 ori.

EXERCIȚIUL 4. — Poziția stând cu brațele întinse oblic în sus. Se rotează umerii de trei ori înainte și de trei ori înapoi. Se continuă de 6—8 ori.

EXERCIȚIUL 5. — Din poziția stând cu picioarele ușor depărtate se ține înainte o coardă. Se duc brațele prin înainte sus înapoi și pe aceiași cale se revine.

EXERCIȚIUL 6. — Din poziția stând cu picioarele depărtate și cu un braț întins în sus, se schimbă brațele cu tensiune. Mișcarea se execută în continuare de 10 ori.

EXERCIȚIUL 7. — Din poziția stând cu picioarele ușor depărtate și cu brațele oblic în sus, se execută mișcări de brasse cu brațele.

EXERCIȚIUL 8. — Stând cu picioarele depărtate și cu mâinile pe creștet. Se înclină trunchiul lateral cu tensiune. Revenire, aceiași mișcare în partea opusă. Se execută de 5—6 ori.

EXERCIȚIUL 9. — Săritura la coardă pe un picior cu bătaie dublă, apoi pe celălalt picior. Săritura se execută în continuare. Apoi săritura la coardă cu ambele picioare deodată și cu bătae dublă.

EXERCIȚIUL 10. — Din poziția de stând se duc brațele înainte sus și un picior înainte în extensiune.

EXERCIȚIUL 11. — Din poziția pe brânci se îndoae brațele cu ridicarea unui picior în sus.

EXERCIȚIUL 12. — Din poziția de stând se trece câte un picior alternativ printr'un cerc format de brațe.

EXERCIȚIUL 13. — Din poziția de stând se rotează brațele prin înainte de trei ori și de trei ori prin înapoi. Se execută în continuare de 4—5 ori.

EXERCIȚIUL 14. — Din poziția de stând se rotează un braț prin înainte și în acelaș timp celălalt braț se rotează în sens invers. Se execută în continuare de 10 ori, apoi se schimbă brațele și se continuă mișcarea încă de 10 ori.

EXERCIȚIUL 15. — Stând, cu trunchiul aplecat în unghi drept. Legănarea brațelor, un braț înainte și celălalt înapoi. Mișcarea se continuă prin schimbarea alternativă a brațelor.

EXERCIȚIUL 16. — Din poziția stând cu picioarele ușor depărtate și trunchiul ușor aplecat înainte. Se execută mișcări de crawl brațe.

EXERCIȚIUL 17. — Din întins culcat pe spate se ridică brațul și piciorul opus până se ating. Se continuă cu schimbarea alternativă a brațelor și picioarelor.

EXERCIȚIUL 18. — Din întins culcat pe spate se ridică trunchiul înainte și se îndoaie cu tensiune. Revenire, apoi ridicarea picioarelor peste cap și revenire.

EXERCIȚIUL 19. — Din culcat pe spate cu picioarele ridicate la verticală. Se execută mișcări de crawl picioare, apoi mișcări de brasse picioare.

EXERCIȚIUL 20. — Din poziția pe brânci cu picioarele depărtate se rostogolește trunchiul răsucind întâi un picior peste celălalt apoi mâna, apoi celălalt picior, apoi cealaltă mână, pentru a se ajunge în aceiași poziție.

EXERCIȚIUL 21. — Poziția pe brânci cu un picior îndoit. Shimbarea picioarelor prin săritură.

EXERCIȚIUL 22. — Cu sprijin lateral stând. Se ridică un picior lateral, apoi se execută cu celălalt picior.

EXERCIȚIUL 23. — Mers cu ridicarea alternativă a unui picior și cu întinderea brațelor în față, căutând a se atinge vârful picicrului.

EXERCIȚIUL 24. — Din poziția stând se duc brațele prin lateral oblic în sus cu inspirație profundă, apoi se ghemuește pe patru labe cu expirație forțată. Se execută de 5—6 ori.

Intre exercițiile 19 și 20, se execută mers și alergare, ca în exercițiul 1.

«ESENȚIALUL ESTE ANTRENAMENTUL!»

Declarația făcută de Paavo Nurmi, unui ziarist suedez

Antrenorul oficial al Federației Finlandeze de atletism, Valste a plecat — de curând — în Statele Unite pentru a studia metodele de antrenament ale americanilor.

După plecarea lui Valste și referitor la ea, Paavo Nurmi, cunoscutul fondist finlandez, fost recordman mondial, a declarat următoarele unui ziarist suedez.

„Americanii nu ne pot învăța nimic și socotesc călătoria lui Valste în Statele Unite, ca absolut inutilă. Vrem să alergăm repede? Apoi, este necesar să ne naștem negri, să avem talentul lor nativ, aptitudinile lor de sprinteri. Noi, albii, îl avem numai în mod izolat și mai ales noua, nordicilor, acest talent ne lipsește. Deaceea n'am avut și nu vom avea niciodată sprinteuri valoroși.

Americanii vor să ne arate calea spre reînoirea gloriei alergătorilor finlandezi? E desigur o ironie. Asemănătoare cu aceia, pe care noi am face-o, dacă am avea intenția să dăm suedezilor rețeta pentru demi-fond. Nu cunosc și nu cred în niciun fel de metode „secrete" de antrenament Cunosc numai o experiență și un singur adevăr: antrenament, antrenament și iar antrenament. Aceasta este unica rețetă pentru toți atleții dela cercurile polare până la ecuator. Așa cel puțin cred eu. Care este, oare, rolul efortului concurenților în luptă cu adversarii: performanța! De ce este ea conditionată? De muncă. Numai atletul stie ce hărnicie de albină trebue să depună, ca să obțină din antrenament atât cât suportă corpul și nervii".

La „Steaua Roșie", sportivul Lupu Ion lucrează cu îndemânare la mașina de frezat